



## KASTEN-BLOCKADEN

Viele der folgenden Übungen sind dadurch gekennzeichnet, dass auf dem Feld hallenübliche Kästen als Blockaden aufgestellt sind.

Der Sinn besteht darin, bestimmte Phasen des Schlags zu verkürzen, um einerseits unter dem Aspekt des Racketspeed für ein höheres Spieltempo gewappnet zu sein und um andererseits durch die kürzeren Bewegungen den Gegner möglichst lange im Unklaren zu lassen, welcher Schlag erfolgt.

Auch wenn einige Leser hierbei an Verletzungsrisiken denken werden, ist mir persönlich in langjähriger Arbeit mit diesen Übungsformen bisher noch nie ein Fall von irgendwelchen Verletzungen oder Schmerzen zu Ohren gekommen.

Trotzdem muss immer darauf geachtet werden, dass die Abstände richtig bemessen sind und die gepolsterte („weiche“) Seite der Kästen als Blockade verwendet wird („denn Schläger kosten Geld“).

Diese Übungsformen eignen sich allerdings nicht für ein induktives Training, d.h. vor diesen Übungen sollte immer die Technik erklärt, demonstriert und/oder geführt werden. Außerdem sollte die Übung genauestens erklärt werden, damit die Funktion des Kastens klar ist („gepolsterte Kastenteile laden sonst zum absichtlichen Davorschlagen ein“).

Besonders wichtig ist es, zu Anfang die Konzentration des Athleten auf die Technik und nicht auf den Ballflug als Resultat zu lenken, da am Anfang das Resultat unter der ungewohnt kurzen Bewegung leiden kann.





**HANDFLÄCHE / FINGERKNÖCHEL  
SWIP MIT KASTENBLOCKADE**

Zuwerfer steht hinter dem Netz auf Höhe der T-Linie.  
 Athlet steht im Ausfallschritt (schräg = linker Fuß zeigt zur Mitte) mit offener Nullstellung.  
 Kurz hinter dem Schläger steht ein großes Kastenteil, aufrecht mit der „weichen“ Seite zum Netz gerichtet, aufgestellt (Blockade nach hinten!).  
 Zuwerfer wirft den Ball auf die Schlagfläche.  
 Athlet wartet bis der Ball ca. 20 cm vor dem Schlägerkopf ist und spielt dann aus einer Ellbogenstreckbewegung und explosivem Zufassen der Finger einen Swip (Kasten blockiert Ausholen).

Materialien:	Großer Kasten	
Varianten:	+ Zuwerfer steht auf kl.Kasten neben Athlet und lässt Ball vor den Schlägerkopf von oben fallen (schwierig!); siehe Foto + aus neutraler Bereitschaft mit Ausfallschritt + abwechselnd SpaN - Swip (identische NULL-EINS) + auf Zuwurf SpaN, bis Zuruf („Hopp“ etc.) = Swip + mit Lauf aus der Feldmitte + auf kontrollierten kurzen Drop als Zuspiel + im Wechsel Vh / Rh auf Zuwurf	
Schlagbewegungen:	Handführungsform:	➤ Handfläche / Fingerknöchel
	Bewegungsprinzip:	➤ Extension / Zufassen
	Schläge:	➤ Swip
Laufbewegungen:	➤ Ausfallschritt	
Taktik:	➤ Druck vom/am Netz erzeugen, durch lange Unklarheit beim Gegner, ob kurz oder lang gespielt wird	
Psyche:	➤ Motivierend, da dieser stark verzögerte Schlag schnell als „Waffe“ empfunden wird	
Anmerkungen:	➤ Der Kasten verhindert ein Ausholen ➤ Fokus liegt auf dem langen „Warten“ in der NULL	
Notizen des Lesers:		

(mit freundlicher Genehmigung von Marcus Busch aus: „Badminton Schlagtechnikübungen – Wie man mit dem Schläger denken lernt“, Smash Verlag Velbert)